


Марина Иннорта

К ЧЕРТУ ТРЕВОЖНОСТЬ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 616.8
ББК 56.14
И66

La rana bollita. Il libro che prende per mano chi soffre di ansia e attacchi di panico
di Marina Innorta

Copyright © 2022 by Sonzogno di Marsilio Editori. s.p.a., Venezia, Italy
Published by arrangement with ELKOST International literary agency,
Barcelona, Spain

В оформлении обложки использована фотография:
George_C / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
twelve.std / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Иннорта, Марина.

И66 К черту тревожность. Как не стать «лягушкой в кипятке» и справиться с паническими атаками и депрессией / Марина Иннорта ; [перевод с итальянского В. О. Изюменко, А. А. Сибуль]. — Москва : Эксмо, 2024. — 272 с. — (Ментальное здоровье. Книги для тех, кому нужны рекомендации и поддержка).

ISBN 978-5-04-184165-2

Уникальный, честный рассказ Марины Иннорты — пациентки с тяжелым тревожным расстройством, прошедшей долгий путь к исцелению. Эта книга написана от первого лица и дает возможность взглянуть другими глазами на то, что происходит с человеком, страдающим от бессонницы, головокружения и тахикардии по причине нескончаемой и всепоглощающей ТРЕВОГИ. Вы познакомитесь с историей длительной борьбы, в которой каждая глава — маленькая победа, воодушевляющая и настраивающая на преодоление. Помимо описания личного опыта, в этой книге вы найдете практические упражнения от психолога и гештальт-терапевта Лауры Бонджорно, которые помогут вам справиться с тревожностью. Для создания этих карточек-помощников Лаура использовала различные теоретические модели, такие как ненасильственное общение и терапию, сфокусированную на сострадании, а также свой богатый клинический опыт. Терапевтическое действие истории Марины и практические советы Лауры дают эффективные инструменты для борьбы с тревожностью и настраивают на позитивный лад.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

УДК 616.8
ББК 56.14

© Изюменко В.О., Сибуль А.А., перевод на русский язык, 2024

© Гусарев К.С., художественное оформление, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-184165-2

Содержание

Краткое вступление о лягушке	8
Предисловие от Лауры Бонджорно	10
Карточки	13
1. Треск ломающегося мира	21
Тьма наступает	21
Девушки из чулана	24
Врач	27
О чем я говорю, когда говорю о тревожности	31
КАРТОЧКА. У всех нас есть свой тайный чулан	36
2. История врачей и лекарств	39
Мужчина в полосатой рубашке	39
Все будет хорошо?	44
Ожившие страшилки	51
Начало	54
Лекарства для гиперактивного мозга	59
Антидепрессанты и таблетки с сахаром	64
КАРТОЧКА. Идеальный врач!	69

3. Остановите Землю — я сойду	72
Идеи, скрытые в чулане	72
Новая жизнь	77
Где мое тело?	80
Деревья	87
Настоящий момент	91
Глядя демонам в глаза	96
КАРТОЧКА. «Остановите Землю...» или остановите разум!	103
4. Как простые вещи становятся сложными	108
Миссия «водительские права»	108
Иди и спрячься в шкафу	114
Безликие страхи	120
Бей или беги	124
Каменные джунгли	127
Маленькие шажки	132
КАРТОЧКА. Страх и гнев: разорвать порочный круг	139
5. Разорвать оболочку	143
Путешествовать	143
Панические атаки	145
Беги!	151
Движения и витамин N	154
Желаю вам освободиться от всех страданий	159
Об отчаянии	164
КАРТОЧКА. Жизнь не ждет	168
6. Решения	172
Неправильный путь	172
Учимся просить	177
Резильентность	183

КАРТОЧКА. Осознанное общение: потребности, запросы и требования	188
7. Дуновение счастья	191
Жить с дискомфортом	191
Кошки и порядок вещей	195
Уважаемый господин Жермен	199
КАРТОЧКА. Я — это тело	206
8. Невеста с барабанами и другие моменты лета	210
Паника и свадьбы	210
Операция.....	217
Естественные антидепрессанты.....	219
Действительно ли время летит?.....	222
КАРТОЧКА. Истинные ресурсы находятся внутри нас, но мы их не ищем	227
9. Те, кто дорог богам, умирают молодыми	230
КАРТОЧКА. На краю обрыва	240
10. Краски осени	244
Потеря равновесия	244
Исцеление	250
Заключение	254
КАРТОЧКА. Вежливость и благодарность — признаки хорошего тона	260
Список литературы	263
Алфавитный указатель	267

КРАТКОЕ ВСТУПЛЕНИЕ О ЛЯГУШКЕ

Ходит одна любопытная история про лягушек.

Говорят, что если ее бросить в кастрюлю с кипящей водой, она инстинктивно выпрыгнет наружу, чтобы спасти свою жизнь. Но та же лягушка сварится, если ее поместить в теплую воду и на слабый огонь. Сначала тепло будет достаточно комфортным, но затем, когда вода начнет прогреваться, лягушка постарается адаптироваться, а опасность осознает слишком поздно, когда температура ослабит ее уже настолько, что она не сможет выпрыгнуть из кастрюли, и бедняжка просто сварится.

Вероятно, это и не так, но историю можно рассматривать как метафору того, как мы терпим неприятные ситуации день за днем, убеждая себя, что все не так уж и плохо, пока не закончатся силы совсем.

Это случилось и со мной: я годами пыталась жить с тревожными расстройствами, которые все усиливались и портили мне жизнь, пока не обнаружила, что почти нет сил встать утром с кровати.

Не отдавая себе в этом отчет, я отказалась от многих важных вещей. Тревога пыталась сказать мне, что что-то не так, но я игнорировала. Просто пыталась стиснуть зубы и продолжать жить, выдерживая панику, боли в желудке, головокружение, тахикардию.

Эта история про то, как я успела «дернуть лапой и выпрыгнуть из кастрюли» незадолго до того, как полностью «сварилась».

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ ЛАУРЫ БОНДЖОРНО

Часто люди, которые страдают от тревожных расстройств, не находят понимания, а дискомфорт, который им кажется иррациональным и необоснованным, недооценивают и преуменьшают.

Именно из-за того, что в легкой форме тревога встречается достаточно часто, нелегко понять, насколько тяжело тем, кто ей охвачен всерьез.

Слово «тревога» может относиться как к обычному возбуждению, которое часто испытывают, сталкиваясь со стрессовой ситуацией, так и к широкому спектру действительно серьезных расстройств (генерализованное тревожное расстройство, панические атаки, ипохондрия, фобии и т.д.).

Изоляция и многочисленные ограничения, с которыми мы все столкнулись из-за эпидемии коронавируса, могут помочь лучше понять это состояние. Парадоксально, но с начала пандемии многие из моих пациентов с тревожностью признавались, что у них появилось ощущение, будто мир наконец-то понял их страдания.

Книга Марины Иннорты оригинально вписывается в этот обзор, потому что предоставляет слово главному герою лечения — пациенту! Слишком часто от людей с тревожными симптомами даже медицинские работники отмахиваются фразой: «Это просто тревога!», что ухудшает и без того очень сложную ситуацию.

К неумению слушать других также добавляется неспособность услышать себя. Например, паническая атака выглядит так, как будто случилась «внезапно», хотя очень часто ей предшествует большое количество тревожных звонков, слишком слабых, чтобы их действительно принимали во внимание те, кто не привык прислушиваться к сигналам своего организма.

Наше тело вежливое и мудрое, и перед тем, как активировать паническую атаку, оно всегда пытается сообщить о своем недомогании сигналами, которые мы исправно игнорируем, по крайней мере до тех пор, пока они не станут достаточно значительными. Если тревога — это тот самый звонок от нашего организма, мы должны научиться понимать это послание вовремя. Простое выключение сигнала принесет временное облегчение, но только усугубит ситуацию в целом.

Не случайно, что чаще всего советуют заняться практиками осознанности и медитативными дисциплинами (майндфулнесс, йога, тай-цзы и др.), которые учат прислушиваться к себе. Если мы научимся слушать и понимать язык наших эмоций, то сможем вмешиваться до того, как ситуация станет неконтролируемой, не давая лягушке свариться.

В самых простых случаях достаточно изучить техники управления тревогой, но, если дискомфорт возвращался годами, доходя до резкого ограничения свободы людей, только этих практик, пусть и фундаментальных, не хватит.

В этом контексте интересно обратить внимание на тот факт, что не существует волшебных таблеток, чудесного лечения и простых решений. Даже когда мы встречаем хорошего специалиста, ожидание спасения ставит нас в зависимое положение от другого, кому мы хотим передать наш «сломанный» рассудок, надеясь, что тот восстановит его работоспособность. Так мы возлагаем на кого-то другого ответственность заботиться о нас. Выбор, который не только не помогает, но часто создает дополнительные проблемы: не потому что нет профессионалов, способных нам помочь, а потому что заботу о себе нельзя передать кому-то другому, и, самое главное, потому что тревога по-настоящему уменьшится только тогда, когда мы научимся сами заботиться о себе.

Хорошие результаты всегда являются плодом не только правильного профессионального вмешательства, но и прежде всего нашей готовности принять участие, лично вовлечься в процесс лечения. Это несомненно означает отказ от ожидания, что тебя чудесным образом спасет тот, кто ухаживает за пациентом и поддерживает его.

Мне кажется, что не обещающий волшебного излечения путь, обозначенный Мариной, может пройти каждый, и мне очень нравится искренность, с которой она рассказывает о существующих на пути победах и поражениях, а также отказ от идеального счастливого конца.

Тревога уменьшается и становится контролируемой, но не уходит полностью, потому что является частью нас, нашей истории. Счастливый конец не в том, чтобы устранить тревогу, но в том, чтобы научиться управлять ей день за днем, избегая постоянного поиска отвлечений и лазеек, что позволит «поддерживать дружбу» с ней и превратить в помощника. И решение не в конечной цели, а в самом пути.

Карточки

К каждой главе приложен список полезных практик для экспериментирования с возможными способами управления тревогой. Их цель не предложить решения, а сопроводить читателя по тексту, позволяя приобрести некоторые инструменты для начала работы над собой.

Все карточки объединяет необходимость связать понимание и опыт. Каждой предшествует короткое теоретическое описание, рассказывающее о том, что происходит, когда вам плохо. Тревожных людей часто пичкают разной информацией, но одно только знание механизмов тревоги не дает существенных изменений, а наоборот, часто приводит к самокритике и разочарованию в себе («Почему я не могу делать то, что легко другим?»). Поэтому ядром каждой карточки является обращение к своему опыту.

Для их создания я использовала различные теоретические модели и свой профессиональный опыт.

PNEI

Психо-нейро-эндокрино-иммунология (англ. Psychoneuroendocrineimmunology, PNEI) — это теоретическая парадигма, которая возвышается над уже устаревшим разделением разума и тела, описывая организм как сеть, в которой все регуляторные системы неразрывно связаны. Как пишет Летиция Ферранте в своей книге *«Emozionati. Libro esperienziale»*: «Исследования PNEI подтверждают, что здоровье является результатом тонкого баланса между разумом, телом и окружающей средой, а его сохранение связано с влиянием друг на друга и многофакторностью всех

основных регуляторных систем организма, в том числе и нашей психики, чье значение не стоит недооценивать».

Из этой парадигмы следует, что лечение может быть только комплексным и должно учитывать сложную роль эмоций в нашем здоровье.

МАЙНДФУЛНЕСС

Английское слово «mindfulness» лучше всего перевести как «осознанность». Все практики, на которых основан майндфулнесс, имеют целью развивать способность присутствовать в настоящем моменте и внимательно к нему относиться, сосредотачиваясь на «здесь и сейчас» и отказываясь постоянно осуждать свой опыт.

Развитие умения прислушиваться к своему организму и возможности «находиться» там, где мы есть в данный момент, — начальный этап на пути к управлению всеми эмоциями, и особенно тревогой, которая по своей природе тесно связана с хаосом в мыслях и непрерывным ожиданием чего бы то ни было.

ТЕРАПИЯ, СФОКУСИРОВАННАЯ НА СОСТРАДАНИИ

Терапия, сфокусированная на сострадании (англ. Compassion Focused Therapy, CFT) — это психотерапевтический подход, разработанный Полом Гилбертом с целью помочь людям справиться с дискомфортом от чувства вины, стыда и чрезмерной самокритики. В эту терапию входят практики осознанности с целью понять, насколько важно «примириться» с самим собой. Я решила предоставить достаточно места CFT, потому что когда речь идет о симптомах и проблемах, связанных с тревогой, я редко находила детальную информацию о том, какие эмоции ее сопровождают. С другой стороны, мне никогда не попадался

человек, который, будучи очень тревожным, не осуждал и не критиковал себя.

НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ (NVC)

Ненасильственное общение (англ.: Nonviolent Communication, NVC) — это набор инструментов, разработанных Маршаллом Розенбергом в шестидесятые годы с целью распространения более эффективного способа общения, основанного на честности, эмпатии, слушании себя и других. NVC позволяет избегать неосознанной передачи друг другу «насильственных» сообщений (требований, суждений). В данных карточках NVC применяется также к внутреннему диалогу.

КЛИНИЧЕСКИЙ ОПЫТ

Мой клинический опыт вдохновил меня на создание конкретных упражнений. Не думаю, что можно рассматривать тему тревожности, не касаясь внутриличностного конфликта и порочного круга, создаваемого постоянным столкновением страха и гнева.

Сопровождая сотни людей на пути к выходу из конфликта с самими собой, я поняла, что за тревогой часто скрывается невероятных размеров тоска. Действительно, состояние тревоги во многих случаях эффективно отвлекает от слез, которые не хочется проливать.

Наконец, я обнаружила, что жизнь людей с тревожностью слишком наполнена страхом, чтобы найти в ней место для удовольствия, которым легко пожертвовать ради безопасности.

ПРИМЕЧАНИЕ. ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Карточки представляют собой только отправные точки для работы. Их недостаточно, чтобы преодолеть тревожные расстройства, и они никоим образом не заменят вмешательство специалиста.